Le ski de fond

Un regain de vie en hiver

Deux tendances semblent marquer l'orientation des loisirs des familles canadiennes. Si on les rattache à un élément de notre patrimoine national, c'est-à-dire le climat froid et sain de notre hiver, elles constituent sans nul doute un excellent moyen de promouvoir la santé de l'ensemble des citoyens du Canada.

La première de ces tendances est l'intérêt grandissant que les habitants de ce pays portent à leur environnement et à la nature en général. La deuxième, la popularité des activités favorisant l'endurance du corps humain. Plus que jamais, les

Canadiens s'adonnent à la bicyclette, au jogging, à la natation, à la marche en forêt, au canotage. En hiver, ces deux tendances se marient admirablement bien dans un sport: le ski de fond.

Si vous voulez ajouter de la vie à vos loisirs d'hiver tout en continuant d'améliorer votre forme physique, lisez les pages qui suivent.

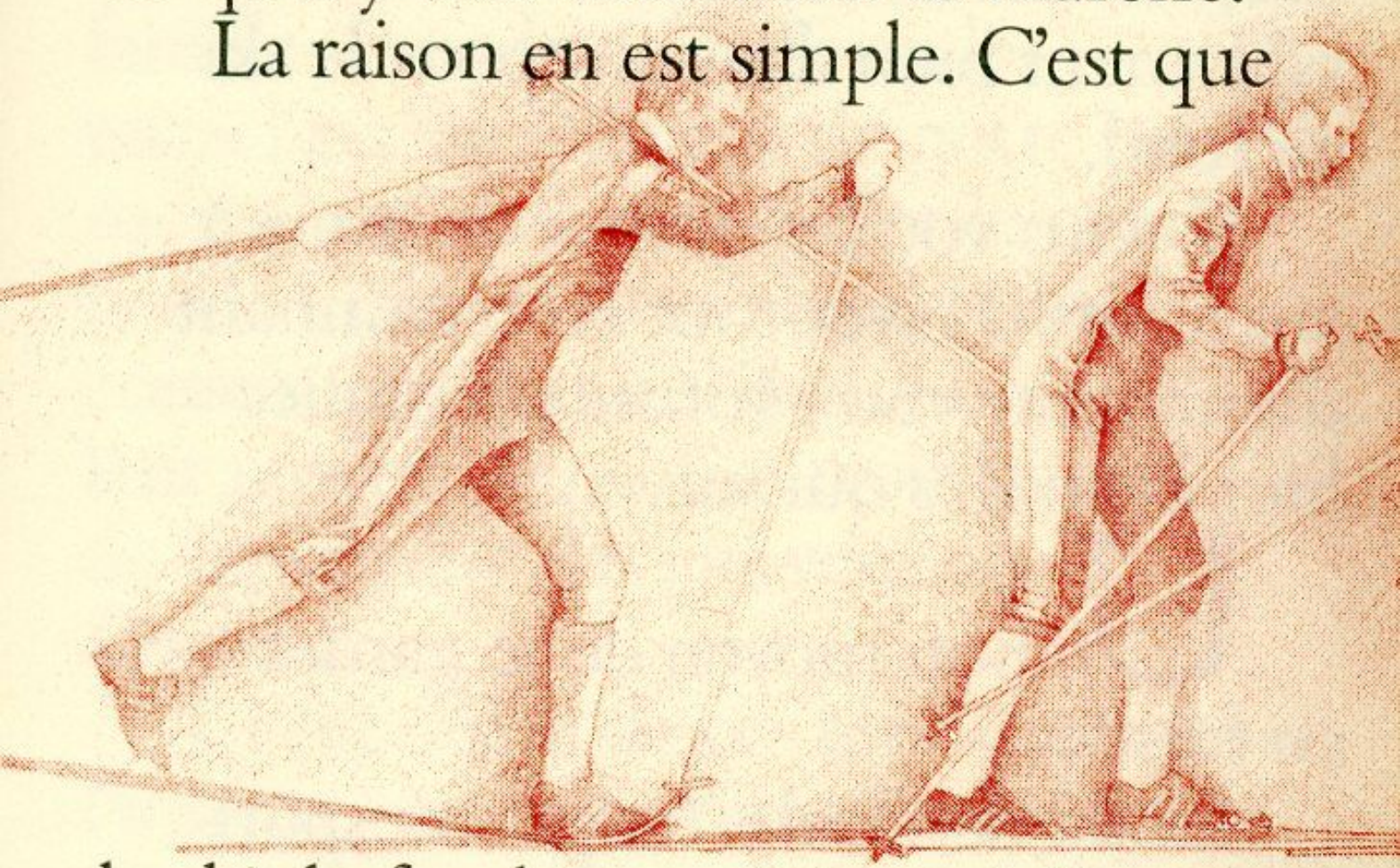
Un bon moyen de se garder en forme

Le ski de fond n'est pas un sport ordinaire.

Lors de certaines compétitions il n'est pas surprenant de voir des hommes d'âge mûr semer derrière eux des joueurs professionnels de

hockey. Ou encore des adolescents maigrichons en tenue débraillée dépasser des skieurs équipés de tout ce qu'il y a de mieux sur le marché.

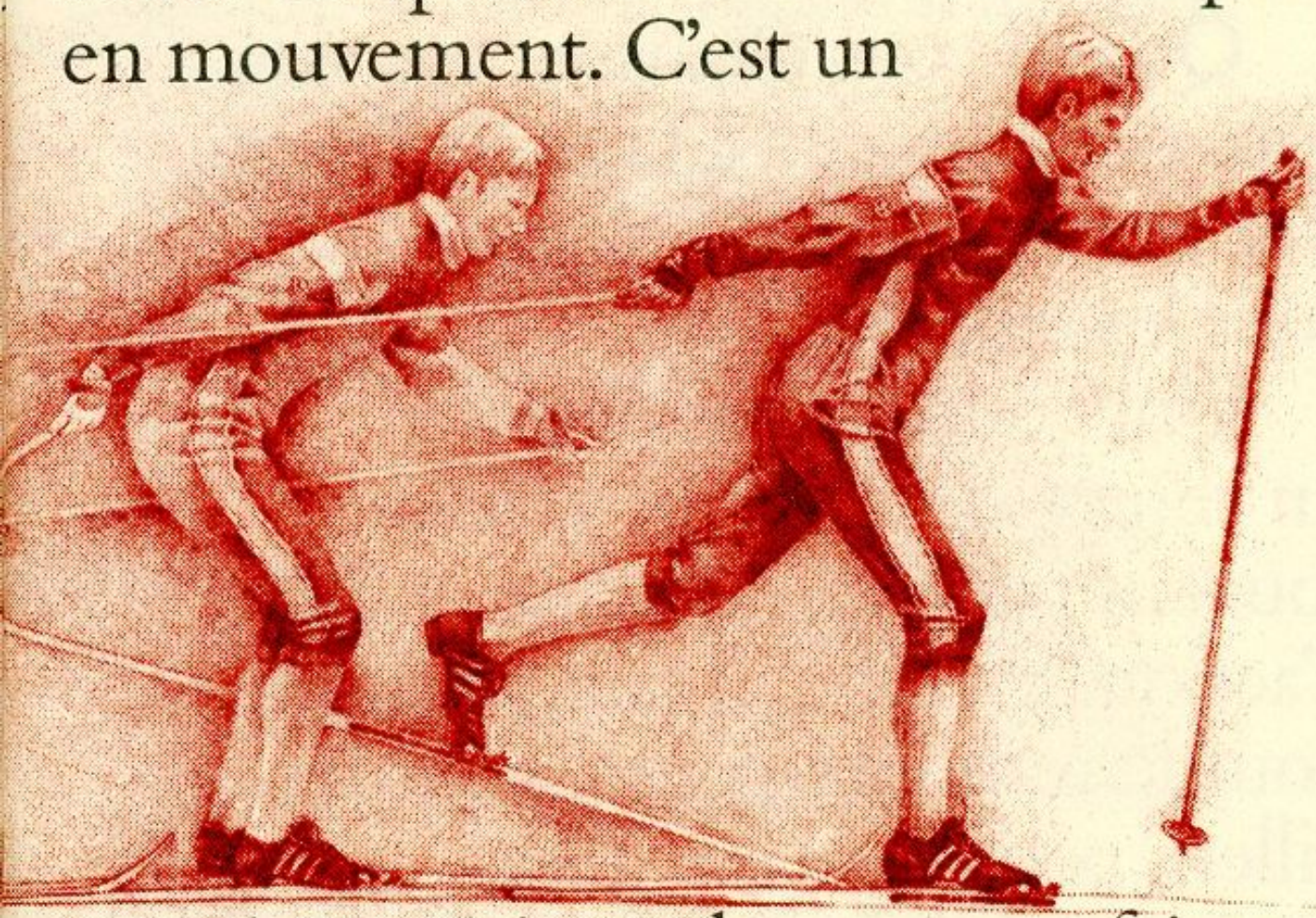
La raison en est simple. C'est que



le ski de fond est un sport où l'enthousiasme et le désir d'être en bonne forme jouent un rôle de premier plan.

Et cela ne s'achète pas à la bou-

tique de ski du quartier. Peu d'activités peuvent améliorer la fonction cardio-vasculaire autant que le ski de fond. Ce sport met tout votre corps en mouvement. C'est un



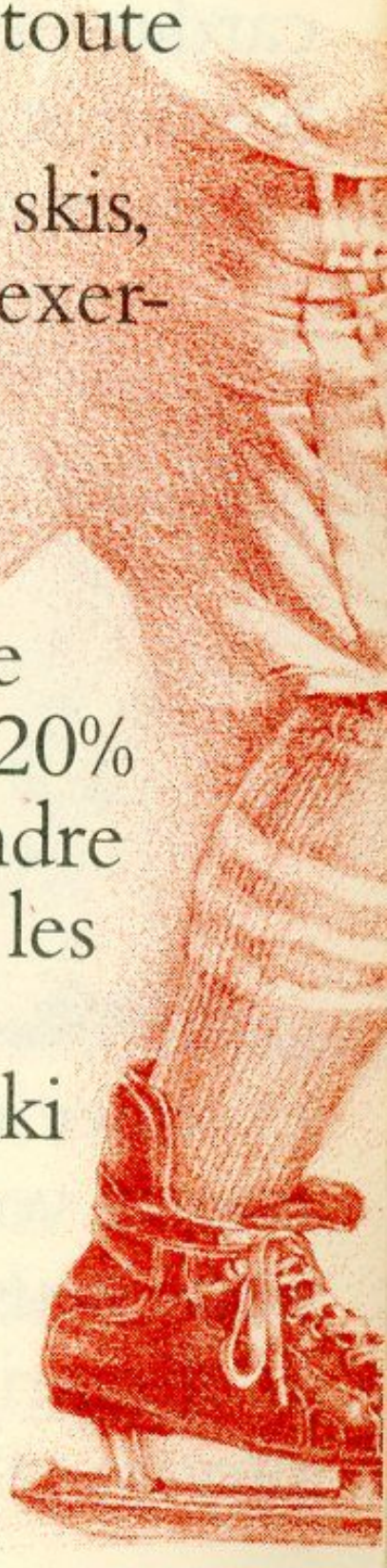
exercice continu. Plus vous en faites, mieux vous vous portez. Et mieux vous vous portez, plus vous en faites.

Le prix d'une bonne forme physique

Le ski de fond exige quatre fois plus d'efforts que le ski alpin parce que c'est vous qui fournissez toute la force motrice.

Quand vous chaussez vos skis, vous commencez à faire de l'exercice et vous cessez lorsque vous les enlevez.

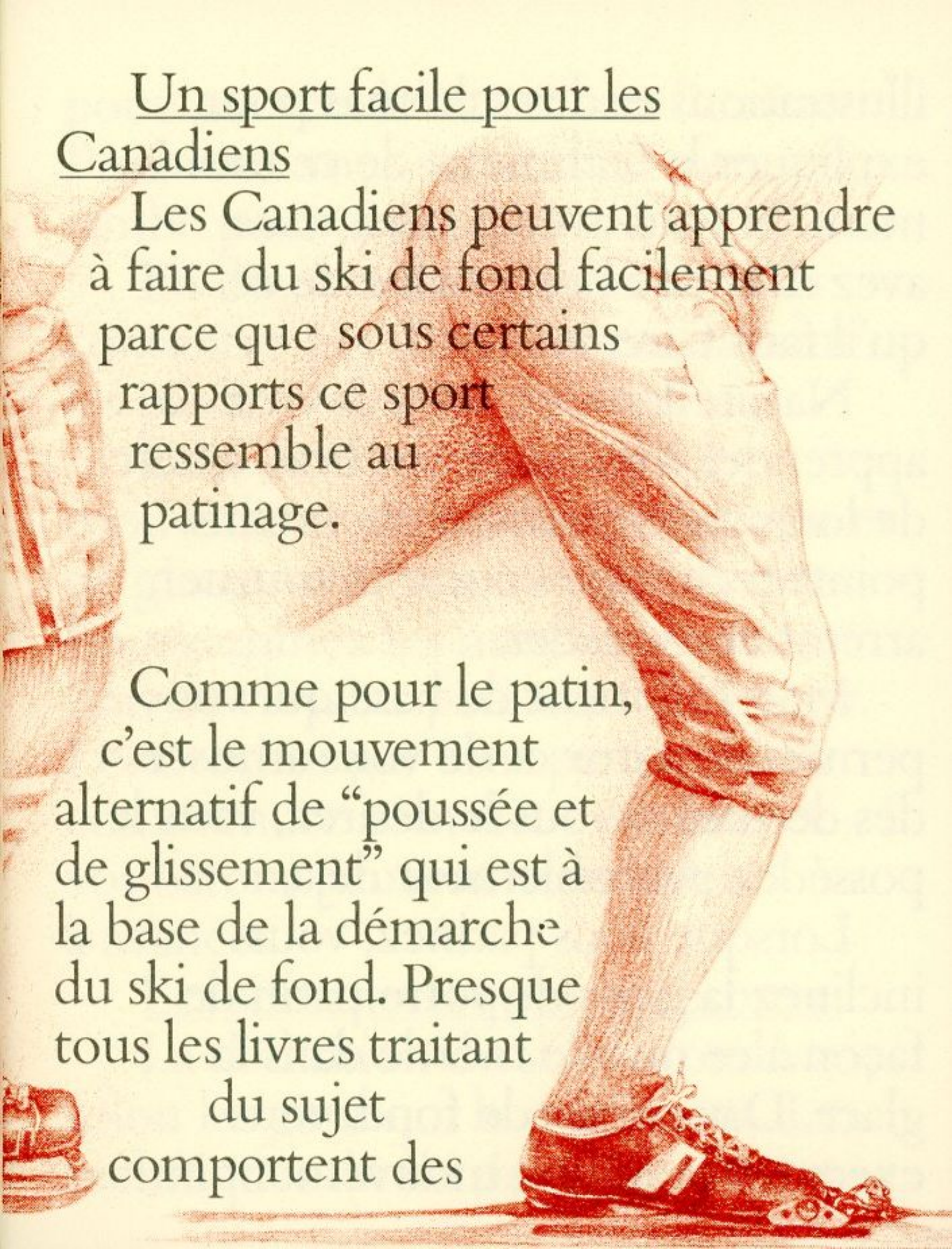
Une journée passée dans un centre de ski alpin se solde souvent par 80% d'attente et 20% d'action. En effet, il faut attendre pour le remonte-pente, pour les billets, pour manger. Tout compte fait, une journée de ski alpin comporte si peu d'exercice que, pour assurer son confort, le skieur doit s'habiller plus chaudement.



Un sport facile pour les Canadiens

Les Canadiens peuvent apprendre à faire du ski de fond facilement parce que sous certains rapports ce sport ressemble au patinage.

Comme pour le patin, c'est le mouvement alternatif de "poussée et de glissement" qui est à la base de la démarche du ski de fond. Presque tous les livres traitant du sujet comportent des



illustrations et des schémas pour expliquer la technique de ce mouvement. Si vous avez patiné, vous avez déjà une bonne idée de ce qu'il faut faire.

Naturellement, vous devrez apprendre à balancer vos bras, à faire de longues enjambées et certains points techniques comme tourner, arrêter et escalader.

Mais l'élément de base qui vous permet de sortir et de vous amuser dès demain si vous le désirez, vous le possédez probablement déjà.

Lorsque vous patinez, vous inclinez la lame de votre patin de façon à ce qu'elle morde dans la glace. Dans le ski de fond, vous exécutez le même mouvement en

poussant vers le bas et vers l'arrière. Puis, vous vous servez de l'autre jambe pour avancer.

En d'autres mots, vous ne vous contentez pas d'avancer en traînant les pieds.

Dans le ski de fond, c'est le mouvement alternatif de "poussée et de glissement" qui compte. À cette fin, examinez les mouvements de bras de certains patineurs de vitesse. Leur technique vous permettra de comprendre comment vos bras et vos bâtons peuvent vous aider à avancer.

Les sensations qu'on y éprouve

La définition du ski de fond varie selon les gens qui le pratiquent. Les techniques du ski de randonnée et

du ski de compétition sont pourtant identiques; seul le rythme varie.

Pour le coureur, le ski de fond constitue la meilleure épreuve d'endurance, dépassant en cela tous les autres exercices athlétiques. Les meilleurs d'entre eux maintiennent fréquemment durant 3 ou 4 heures de suite un rythme cardiaque de 170 pulsations à la minute. Durant la compétition, la température de leur corps s'élève jusqu'à 39°C. Évidemment, ils ne passent pas leur temps à regarder les écureuils et à observer les oiseaux.

Dans l'esprit de la plupart des Canadiens cependant, le ski de fond équivaut au ski de randonnée. Les techniques sont les mêmes sauf que

le rythme est plus lent.

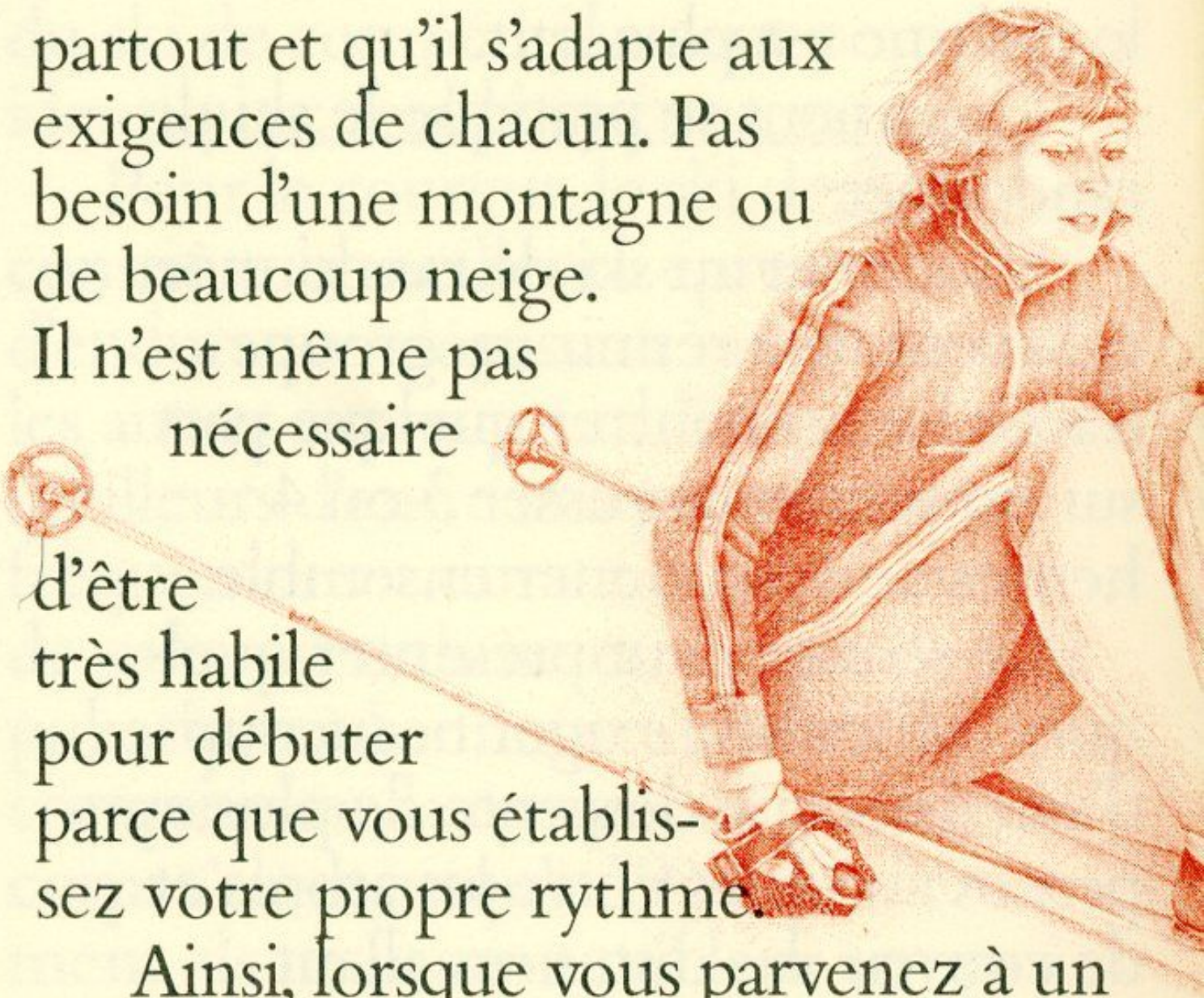
Comment se pratique le ski de randonnée

S'adonner au ski de randonnée, cela veut dire réunir un groupe d'amis, se rencontrer quelque part sur un sentier et passer 3 ou 4 heures à se promener ensemble.

Le sentier peut présenter quelques difficultés, exiger beaucoup d'ascensions, la descente de plusieurs pentes abruptes entre les arbres et de couvrir des distances allant jusqu'à 30 km. Parfois, la randonnée se limitera à faire cinq fois le tour du terrain de golf de votre voisinage.

Le plaisir de faire du ski de fond vient du fait qu'on peut le pratiquer

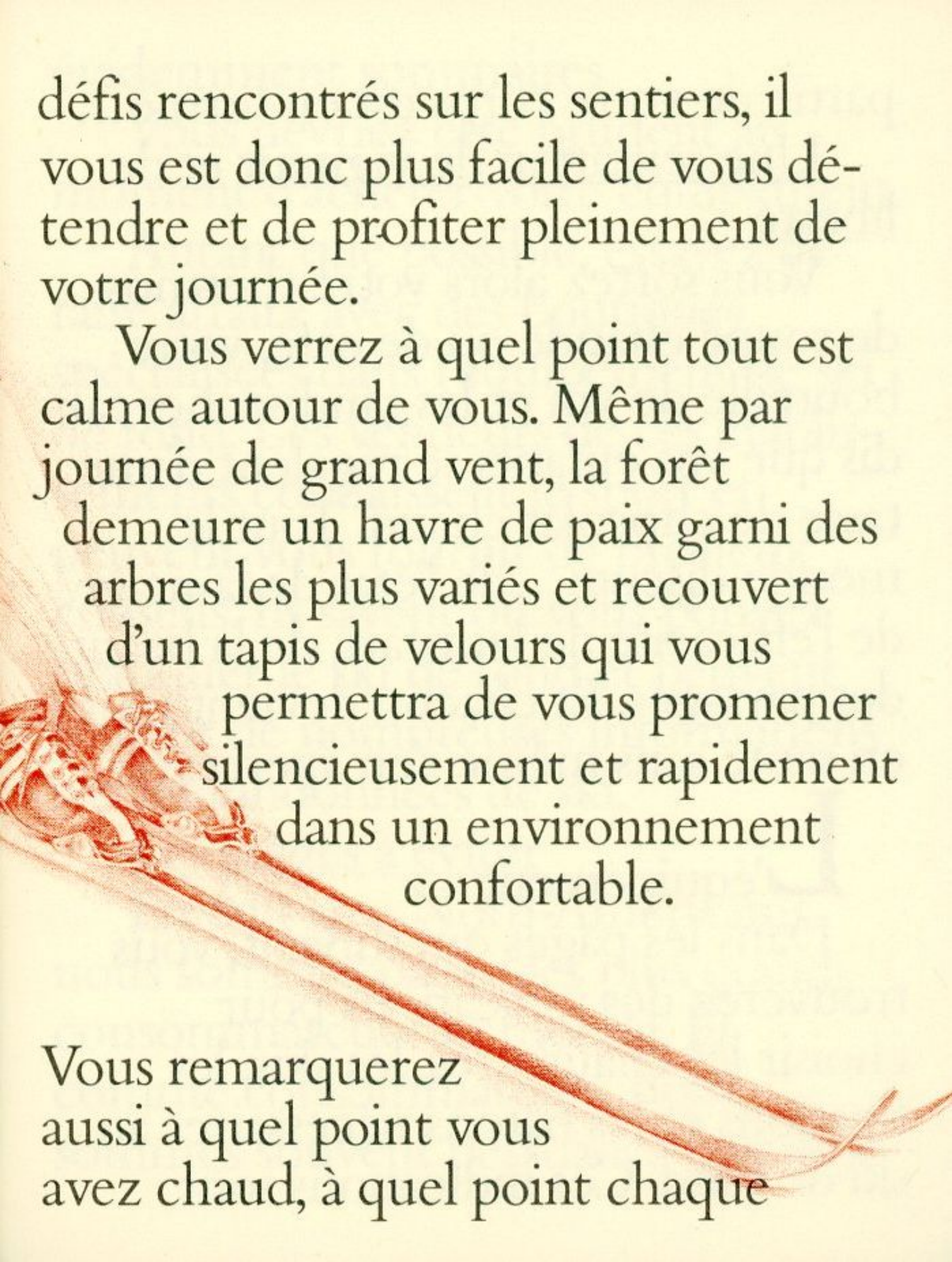
partout et qu'il s'adapte aux exigences de chacun. Pas besoin d'une montagne ou de beaucoup neige. Il n'est même pas nécessaire d'être très habile pour débuter parce que vous établissez votre propre rythme.



Ainsi, lorsque vous parvenez à un endroit escarpé que vous ne pensez pas pouvoir descendre sur vos skis, attaquez-le à l'horizontale… en glissant lentement sur votre fond de culotte. Parce que vous pouvez contrôler et surmonter vous-même les

défis rencontrés sur les sentiers, il vous est donc plus facile de vous détendre et de profiter pleinement de votre journée.

Vous verrez à quel point tout est calme autour de vous. Même par journée de grand vent, la forêt demeure un havre de paix garni des arbres les plus variés et recouvert d'un tapis de velours qui vous permettra de vous promener silencieusement et rapidement dans un environnement confortable.



Vous remarquerez aussi à quel point vous avez chaud, à quel point chaque

partie de votre corps est en forme...

Une sensation de vigueur et de liberté

Vous sortez alors votre thermos de soupe chaude ou de café, votre bouteille de vin et les sandwiches tandis que vos enfants se régalent d'une tasse de chocolat chaud. Tout le monde discute... de l'état de la neige, de l'efficacité de leur fart, de la beauté des paysages. Et chacun devient plus en santé sans même s'en apercevoir.

L'équipement

Dans les pages qui suivent, vous trouverez des indications pour choisir les chaussures, les skis, les fixations et les bâtons nécessaires au ski de fond. Ces indications sont

évidemment sommaires.

Vous devriez être prudent au moment d'acheter votre équipement.

Autant que possible, essayez de faire affaire avec des boutiques spécialisées dans l'équipement de ski de fond. Les vendeurs de ces établissements connaissent le sport et peuvent vous fournir de précieux conseils. Ils savent où vous pouvez pratiquer le ski de fond et peuvent fournir de nombreuses informations sur les randonnées de ski.

Les pièges à éviter

En tant que Nord-Américains, nous sommes parmi les plus grands consommateurs au monde. Et comme consommateurs, nous sommes souvent persuadés que tout

ce qui est susceptible d'accroître notre rendement et notre santé peut s'acheter.

Mais le ski de fond est un sport dont la pratique est simple et qui n'exige qu'un minimum d'équipement. Aucun équipement ne peut faire de vous un champion international, mais si vous êtes suffisamment bon, vous pourriez vous mériter ce titre tout en utilisant un équipement dont le coût total serait inférieur à $100.

Il faut se rappeler de deux critères au moment d'acheter son équipement de ski de fond: la légèreté et la simplicité. Ceux-ci vous assurent des randonnées agréables. On comprendra qu'il n'est pas question

d'utiliser un équipement trop lourd d'autant plus que c'est vous-même qui devrez le transporter. De la même façon, vous n'aurez certainement pas de temps à perdre sur les sentiers pour réparer un équipement trop compliqué.

La légèreté

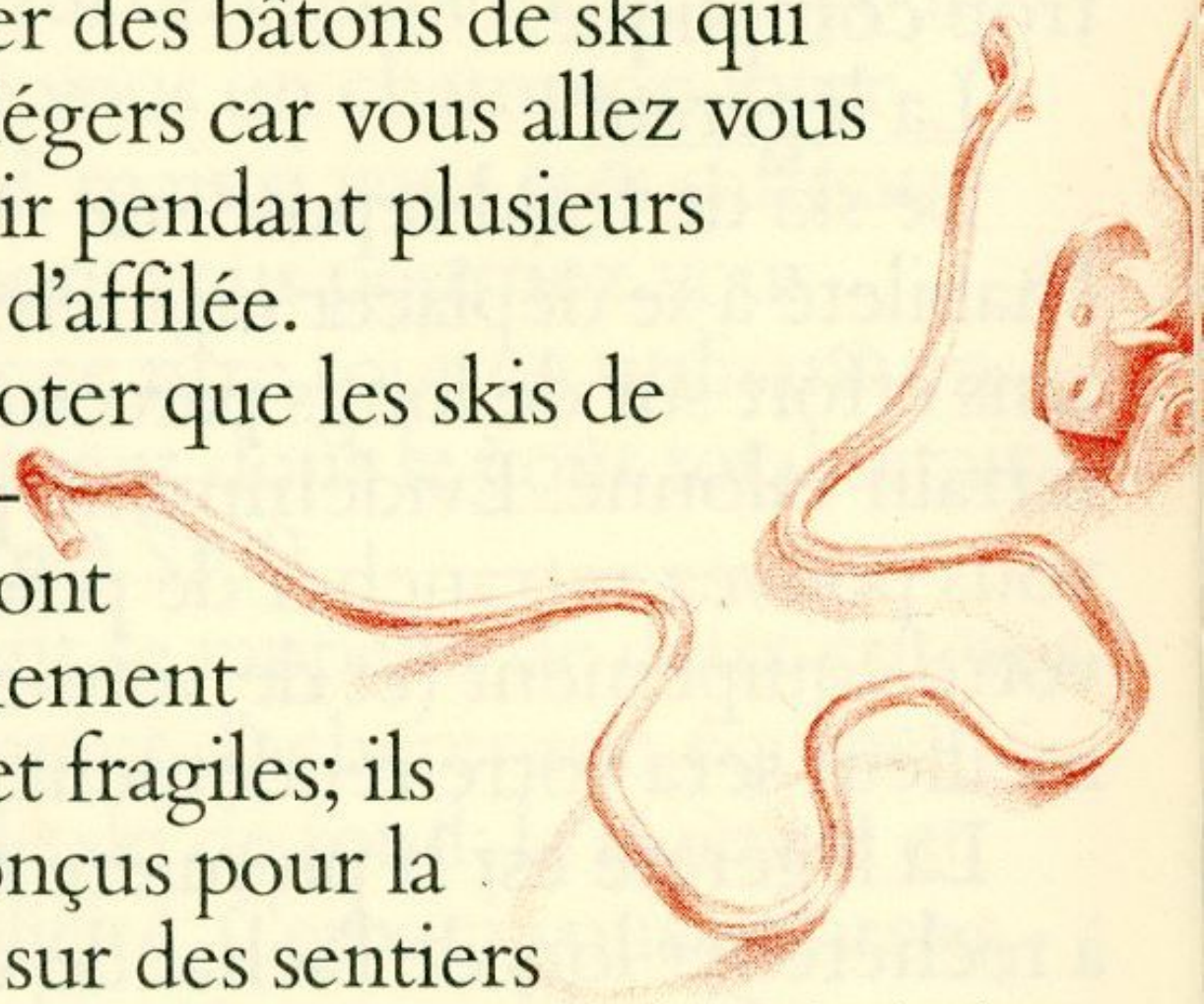
Le ski de fond repose sur l'habileté à se déplacer rapidement et sans effort sur de longs parcours en terrain valonné. Évidemment, plus vous pouvez retrancher de poids de votre équipement (et de vous-même), meilleur sera votre rendement.

La légèreté est la première qualité à rechercher lors de l'achat de votre équipement. Elle est importante surtout dans le cas des skis et des

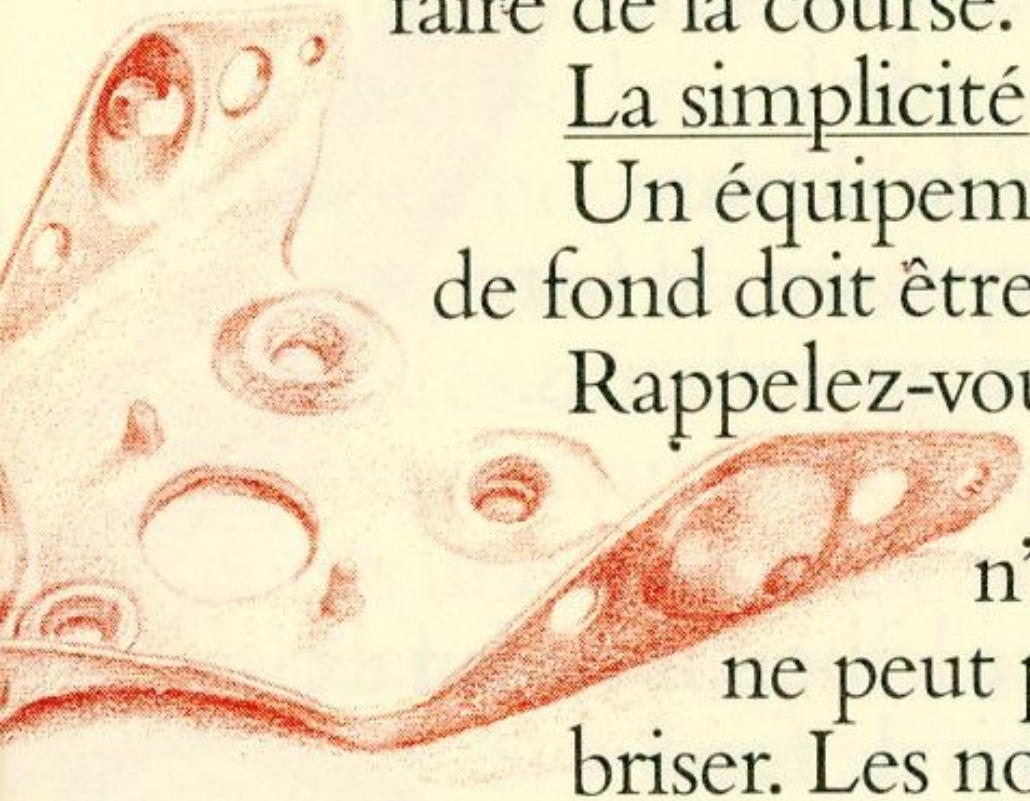
chaussures car chaque kilogramme que vos pieds supportent diminue votre efficacité. Autant, par exemple, que le ferait un sac à dos de trois kilogrammes.

De là aussi, l'importance de posséder des bâtons de ski qui soient légers car vous allez vous en servir pendant plusieurs heures d'affilée.

À noter que les skis de compétition sont extrêmement légers et fragiles; ils sont conçus pour la course sur des sentiers très bien entretenus. Le bois de balsa entre souvent dans leur fabrication.



Ils sont aussi fragiles que les modèles réduits d'avion. N'achetez donc pas ce genre de ski sauf si vous désirez faire de la course.

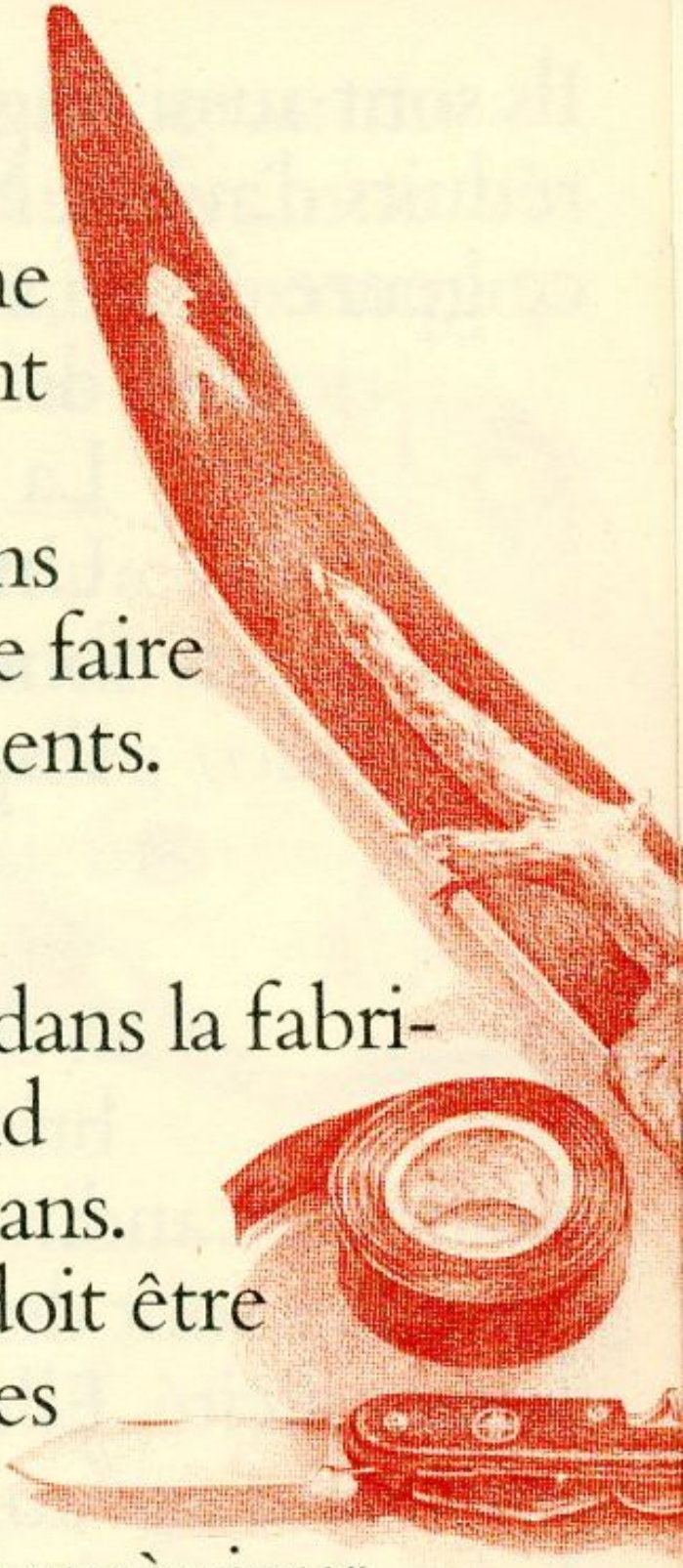


La simplicité

Un équipement de ski de fond doit être simple. Rappelez-vous que ce que vous n'avez pas, ne peut pas se briser. Les nouvelles fixations scandinaves à deux ou trois goupilles sont des chefs-d'oeuvre de simplicité. Elles ont été conçues pour satisfaire aux exigences du ski de fond; ceci signifie qu'elles peuvent s'adapter automatiquement aux modèles les plus récents de

chaussures de ski de fond.

Les membres d'une même famille peuvent donc se servir de la même paire de ski sans qu'il soit nécessaire de faire de nouveaux ajustements.

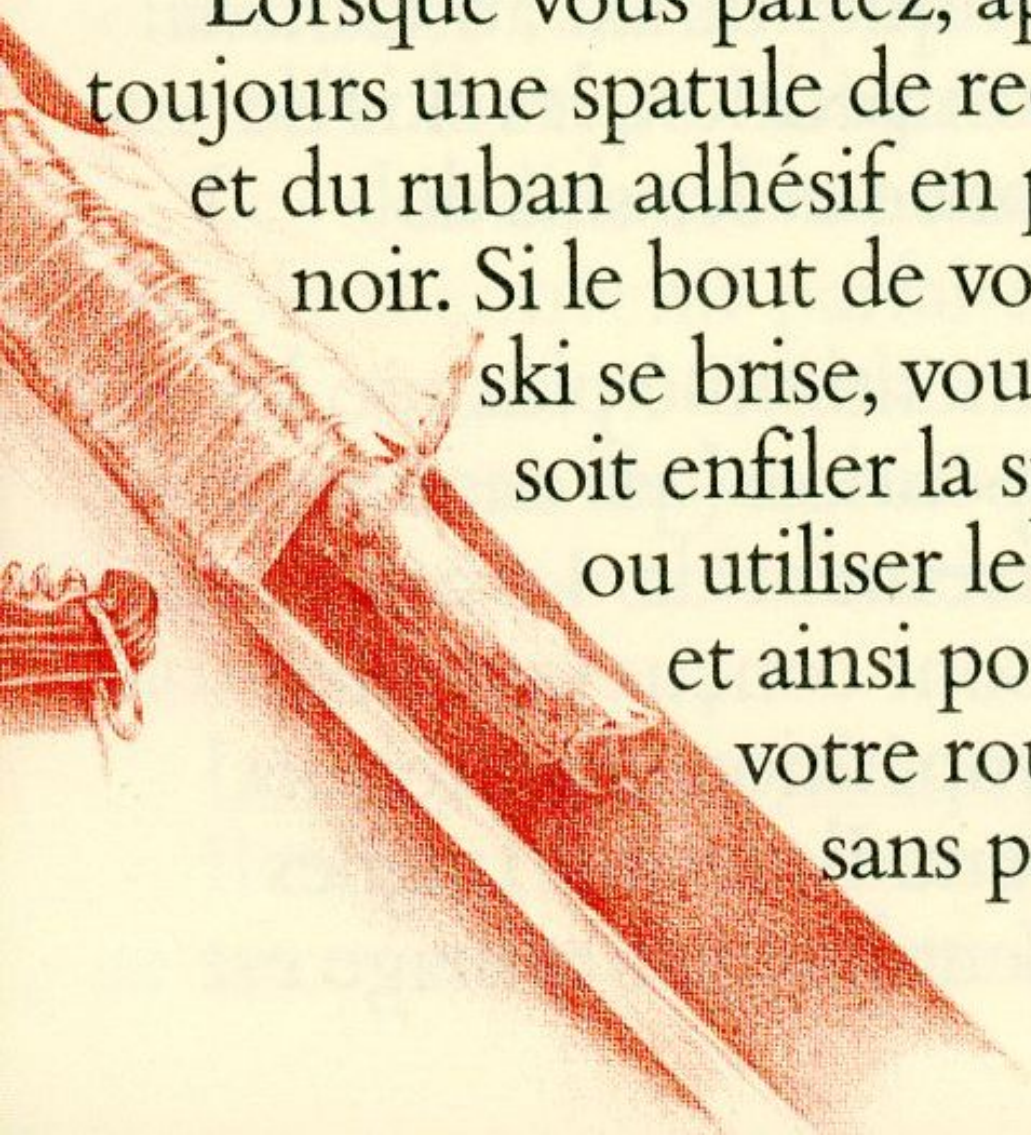


Les skis

On utilise le bois dans la fabrication des skis de fond depuis près de 2,000 ans. C'est la preuve qu'il doit être bon. Le bois est un des matériaux les plus souples. (En fait, jour après jour, année après année, les arbres plient sous l'action du vent).

De même, les skis de bois gardent leur fart plus longtemps ce qui est presque aussi important que le ski lui-même. Il arrive rarement que les skis de bois se brisent dans des conditions normales d'utilisation. Mais, advenant le cas, ils peuvent être réparés dans les boutiques de ski.

Lorsque vous partez, apportez toujours une spatule de rechange et du ruban adhésif en plastique noir. Si le bout de votre ski se brise, vous pouvez soit enfiler la spatule ou utiliser le ruban et ainsi poursuivre votre route sans problème.



Surtout, ne laissez personne vous convaincre qu'ils ont la réponse à tous vos problèmes de ski de fond (car leurs solutions coûtent toujours quelque chose).

Les sortes de skis

Il existe trois sortes de skis de fond disponibles à l'heure actuelle dans les boutiques de ski au Canada: les skis de compétition, les skis de semi-randonnée et les skis de randonnée.

Tel que mentionné plus tôt, les skis de compétition (qui mesurent approximativement de 4.4 à 4.7 cm de largeur) sont conçus pour des pistes de compétition entretenues soigneusement. Ils sont si fragiles qu'ils se brisent lorsque la neige est

dure et croutée.

Les skis de randonnée sont les plus lourds et les plus larges (5.5 à 6 cm).

On les utilise quand il y a beaucoup de neige et quand le skieur doit transporter de lourds sacs à dos.

Leur poids élévé exige habituellement une fixation plus robuste que celle du type "souricière".

Les skis de semi-randonnée semblent convenir parfaitement au climat canadien. Ces skis mesurent environ 5 cm de largeur et sont assez légers pour la fixation souricière.

Les skis ne nécessitant pas de fart

Il existe plusieurs marques de ski ne nécessitant pas de fart. La semelle

de ces skis comporte des rainures spéciales qui empêchent le skieur de glisser vers l'arrière.

Ces skis sont efficaces mais ils présentent certains problèmes. Ils peuvent produire un bruit énervant sur la neige dure.

De plus, de la glace peut se former dans les rainures ce qui rend difficile le glissement qui constitue le charme du ski de fond.

La longueur des skis

Le ski de semi-randonnée devrait avoir environ 30 cm de plus long que votre taille mais s'il est plus large, il peut être plus court et s'il est plus étroit, il peut être plus long. Il est inutile de mesurer vos skis au millimètre car ceci n'a aucune influence sur votre rendement.

La rigidité des skis

Si votre ski est trop rigide, le fart s'usera à l'avant et à l'arrière; s'il est trop souple, le fart s'usera sous les pieds, tout en demeurant

intact à l'avant et à l'arrière.
Pour vérifier leur souplesse, tenez-vous debout sur vos skis et demandez à quelqu'un de glisser une feuille de papier sous le centre. On devrait pouvoir à peine déplacer la feuille.

Il est aussi important que l'avant du ski ait une bonne flexibilité latérale.

Ceci permettra à vos skis de suivre les courbes de la piste et évitera que vous en ressentiez les irrégularités.

Ce critère est d'autant plus important qu'il va à l'encontre de ce qui se pratique dans le ski alpin.

Les fixations

De préférence, procurez-vous une fixation souricière. Il y a plusieurs marques qui sont excellentes.

Encore une fois, les critères de sélection sont la légèreté et la simplicité.

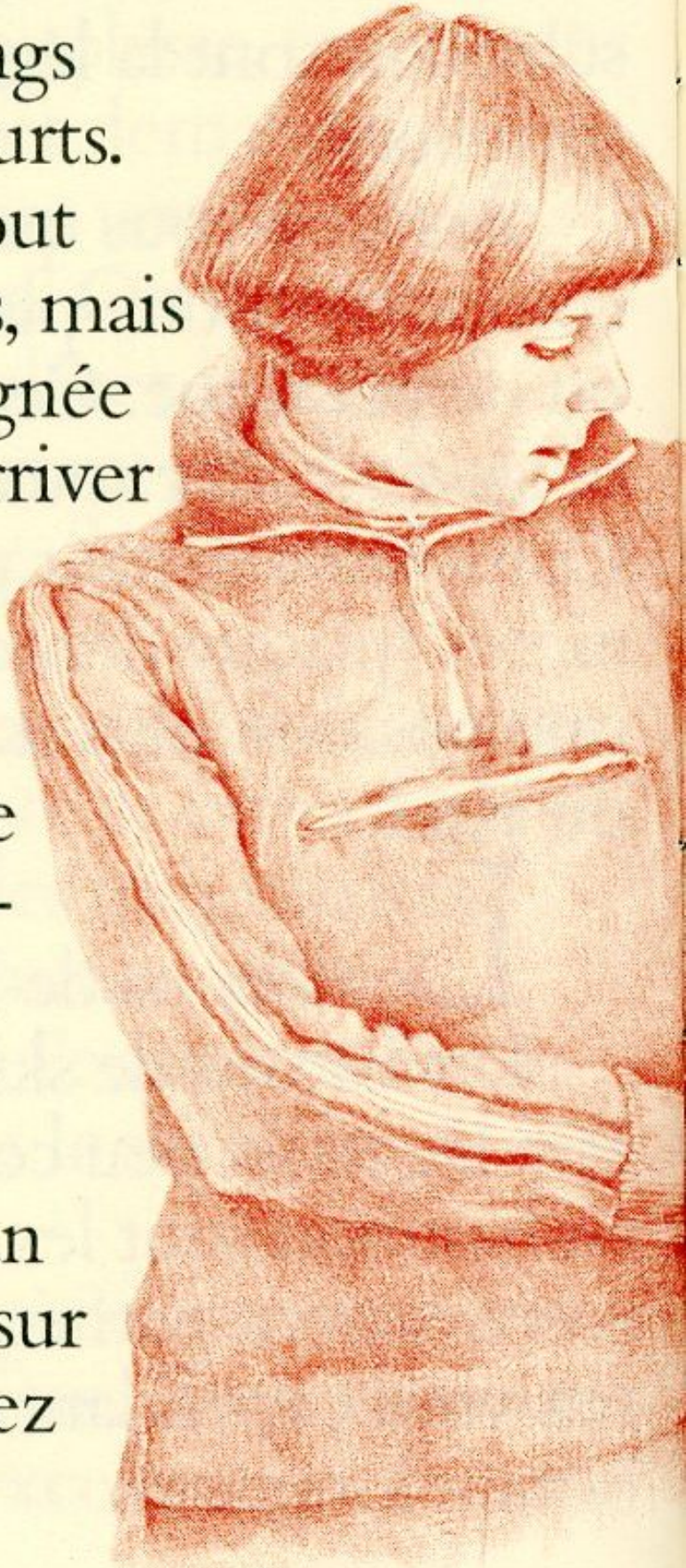
Assurez-vous que vos fixations comportent une plaque de métal ou de plastique. Ceci empêche la neige de coller sous les pieds. Complétez le tout par des talonnières (plaque dentelée) qui assurent une position plus stable à l'arrière du pied.

Les bâtons de ski

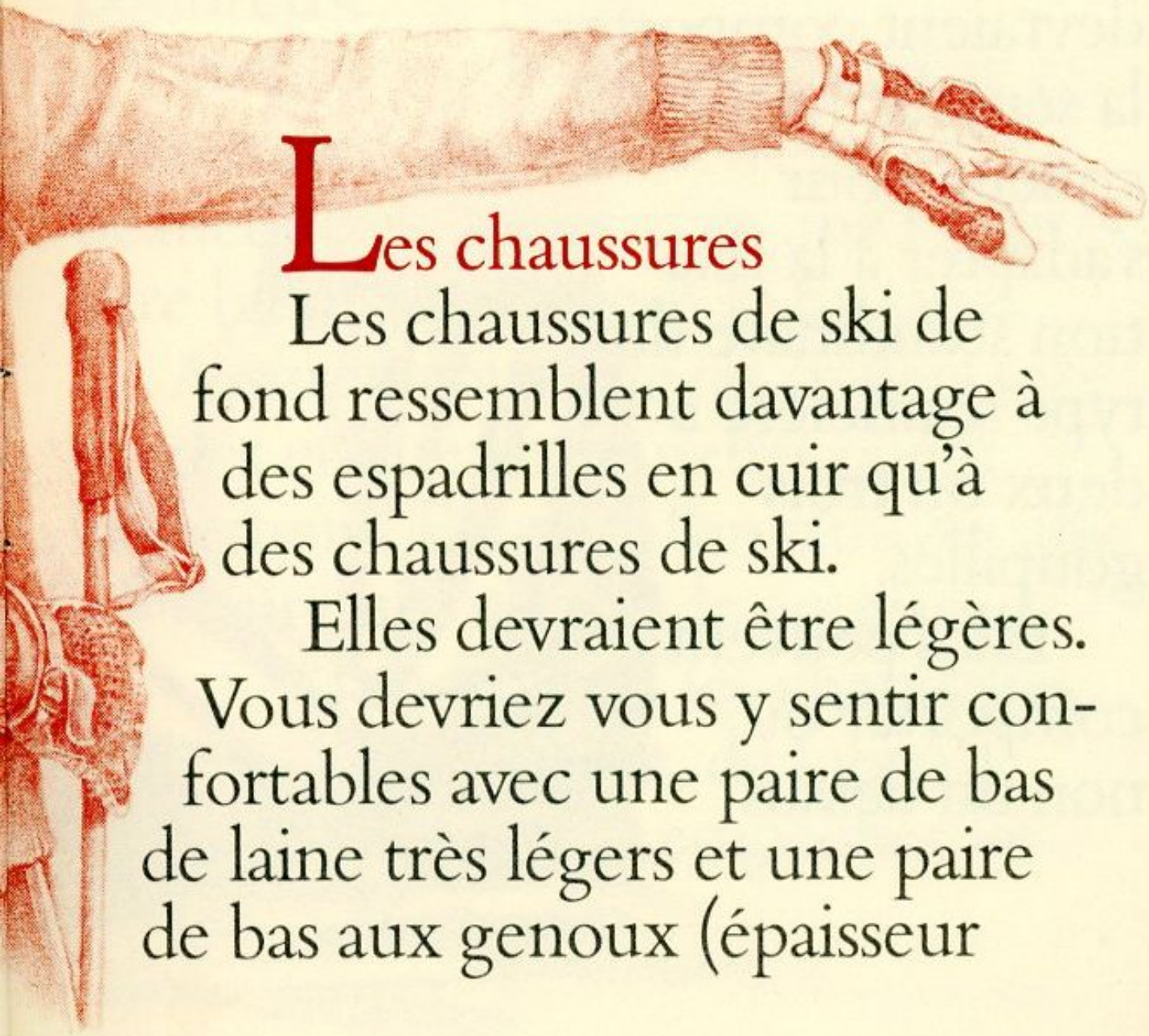
Les bâtons de ski de fond devraient être légers et peu coûteux. Ceux en bambou sont les moins chers et conviennent parfaitement. Assurez-vous cependant qu'ils sont de la bonne longueur.

Les gens ont tendance à acheter des bâtons trop longs plutôt que trop courts. Lorsqu'on est debout avec ses chaussures, mais sans ses skis, la poignée du bâton devrait arriver à la hauteur des aisselles. Si le bâton est trop long, vous aurez de la difficulté à monter les pentes car il n'agira pas comme levier efficace.

Si vous brisez un bâton de bambou sur la piste, vous pouvez le réparer en vous



servant d'une branche et du ruban adhésif en plastique noir qui devrait toujours vous accompagner. Il est inutile de payer trop cher pour les bâtons de ski car ils absorbent seulement 15% de vos efforts.



Les chaussures

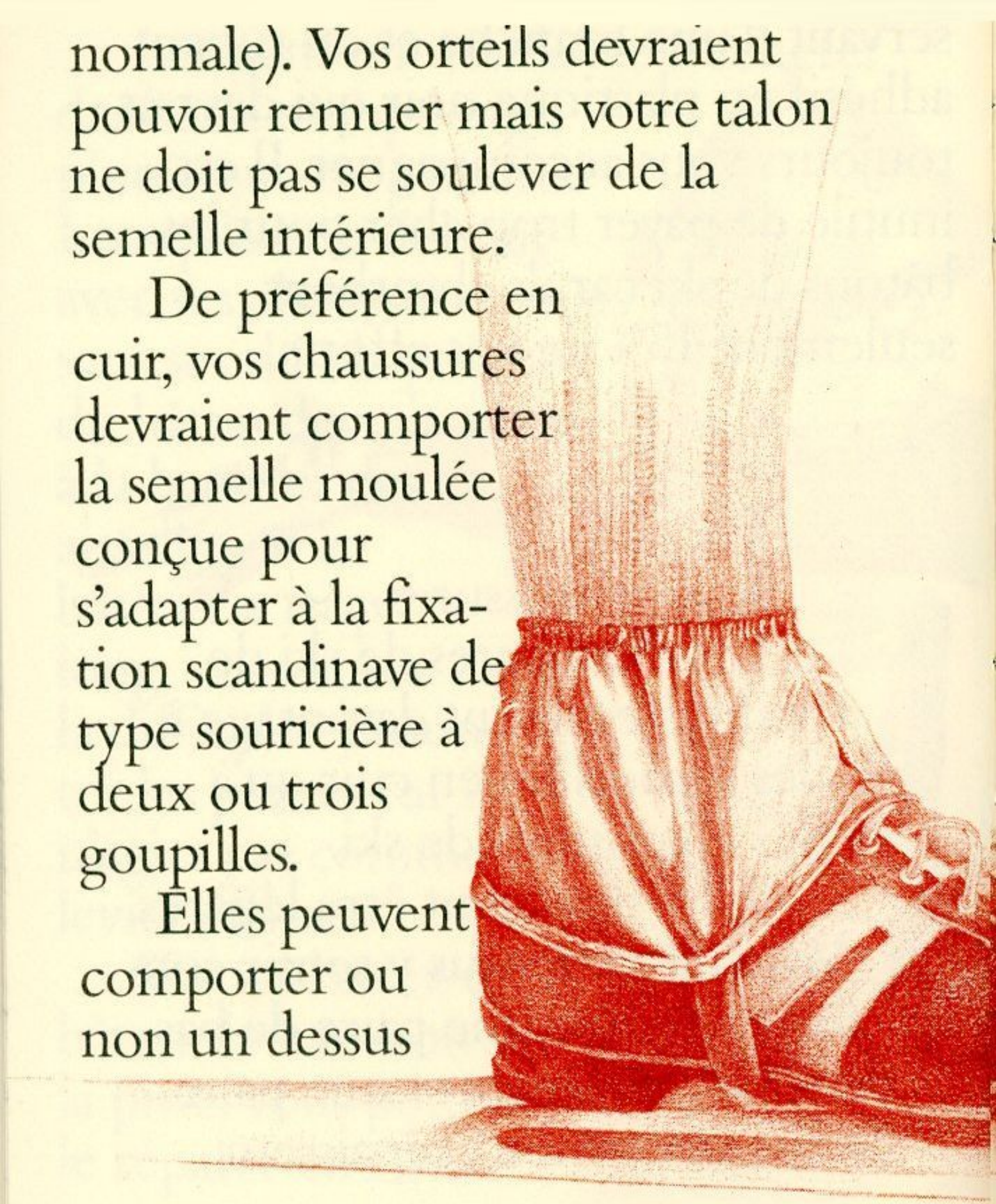
Les chaussures de ski de fond ressemblent davantage à des espadrilles en cuir qu'à des chaussures de ski.

Elles devraient être légères. Vous devriez vous y sentir confortables avec une paire de bas de laine très légers et une paire de bas aux genoux (épaisseur

normale). Vos orteils devraient pouvoir remuer mais votre talon ne doit pas se soulever de la semelle intérieure.

De préférence en cuir, vos chaussures devraient comporter la semelle moulée conçue pour s'adapter à la fixation scandinave de type souricière à deux ou trois goupilles.

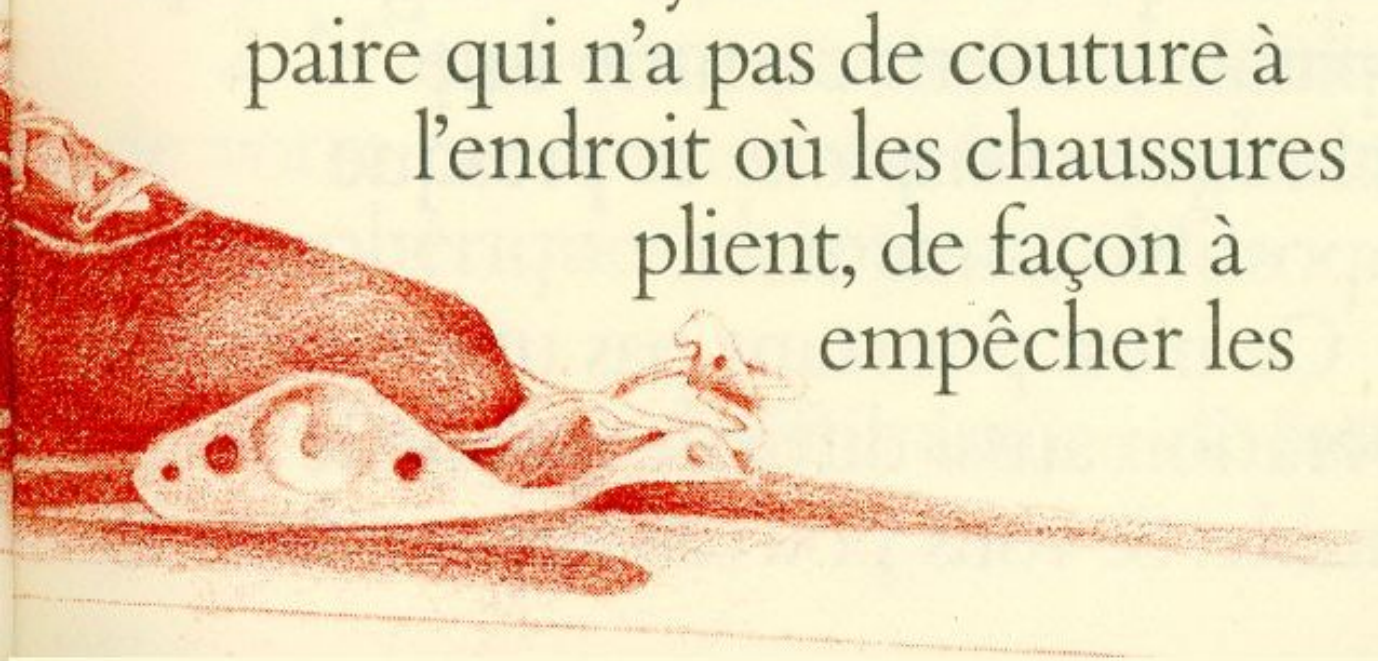
Elles peuvent comporter ou non un dessus



élastique pour protéger le pied contre la neige. Ceci n'est pas vraiment nécessaire car des guètres de coton sont plus efficaces lorsqu'il faut se déplacer dans de la neige poudreuse.

Prenez garde au poids inutile car vous n'avez pas vraiment besoin de beaucoup de support et une chaussure bien ajustée vous le fournira.

Assurez-vous que les œillets sont solides et que les semelles plient facilement. Essayez d'en trouver une paire qui n'a pas de couture à l'endroit où les chaussures plient, de façon à empêcher les



fils de se casser.

Certaines chaussures sont doublées. C'est ce qu'il vous faut si vous avez tendance à avoir froid aux pieds; mais les chaussures non doublées conviennent tout aussi bien. En fait, une bonne paire de chaussures de ski de fond peut sembler misérable à ceux qui ne s'y connaissent pas.

Le fartage

Lorsqu'on débute, le fartage nous apparaît souvent comme une technique complexe et presque impossible à maîtriser.

Ce n'est pourtant pas une opération aussi difficile qu'elle le semble. Si vous pouvez apprendre

les quelques principes qui suivent, vous pourrez profiter de plusieurs journées, où grâce au fart, vous croirez avoir des ailes.

Appliquer le fart peut être une opération agréable. C'est comme faire la cuisine. Vous échangez des recettes avec des amis... et ça peut vraiment améliorer votre rendement.

Voici quelques principes de base.

1. Ne mettez pas trop de fart: une semelle bien cirée conserve son aspect luisant.

2. N'appliquez pas le fart la veille de votre randonnée car les conditions atmosphériques changent très rapidement.

3. Choisissez une marque de fart et restez-y fidèle.

4. Les farts pour température froide ont une texture plus dure que ceux pour température douce.

5. N'appliquez jamais un fart dur par-dessus un fart mou. Enlevez d'abord le fart mou.

6. Si la température est incertaine, appliquez un fart dur. Si le temps s'adoucit, vous n'aurez qu'à ajouter du fart mou.

7. Chaque fois que vous skiez, apportez avec vous un fart pour temps plus froid et un autre pour temps plus doux.

8. Une couleur spécifique identifie les farts selon le genre de température. Le vert identifie le fart réservé à la neige dure et le rouge pour la neige molle. Les couleurs

habituellement utilisées sont vert pâle, vert, bleu, violet et rouge.

Mais, presque partout au Canada, c'est le bleu-vert qui est employé durant presque tout l'hiver.

L'habillement

Parce que le ski de fond est un sport qui demande beaucoup plus d'efforts que le ski alpin, il exige un habillement totalement différent.

Les vêtements de ski alpin ne sont pas appropriés et ceci pour plusieurs raisons. Ils sont habituellement épais et ne permettent pas aux bras et aux jambes la liberté de mouvement requise pour les mouvements du ski de fond.

De plus, ils sont habituellement

lourds et fabriqués d'un matériel qui ne laisse pas traverser l'air, ce qui retient l'humidité et rend rapidement le skieur trempé.

La plupart des gens qui commencent à pratiquer le ski de fond, et qui ont fait du ski alpin, sont étonnés de ne pas avoir froid même quand la température est très basse. La raison en est simple.

Quand vous faites du ski de fond, vous augmentez votre rythme cardiaque. Comme c'est un exercice continu, vous ne cessez de brûler des calories.

Évidemment, vous avez besoin de vêtements appropriés, c'est-à-dire de plusieurs épaisseurs. Quand vous commencez à avoir chaud, vous en

enlevez une et la mettez dans votre sac. Quand le froid se fait sentir (spécialement quand vous arrêtez pour la collation), vous vous habillez plus chaudement. Ici encore, la bibliographie vous renseignera sur l'habillement. Voici quelques détails sur les différentes sortes de matériel.

La laine

Pour les bas, rien ne peut remplacer la laine. Que vos pieds soient humides ou secs, la laine vous gardera au chaud.

Les chandails devraient aussi être en laine. Vous pouvez porter un chandail de laine même lorsqu'il neige légèrement et être à votre aise.

Le coton

Le coton ou les tissus à base de

popeline se portent surtout comme vêtements externes. C'est un tissu qui s'aère bien et permet d'évacuer l'humidité, tout en vous protégeant des vents froids.

Assurez-vous que les vêtements de coton que vous achetez soient assez grands pour ne pas obstruer vos mouvements.

Les tissus extensibles

C'est l'idéal. Ils favorisent l'aération, ils sont légers et vous protègent des vents violents. La plupart comportent un capuchon et sont munis d'une grande poche au centre. Cette poche est très utile car elle vous permet d'y placer votre collation sans nuire à vos mouvements.

Les pantalons d'armée

S'ils sont en laine, ils conviendront parfaitement. En fait, les magasins de surplus d'armée sont des mines d'or quand on veut trouver des chandails de laine, des chapeaux, des bas et chemises à bon marché.

Vous pouvez avoir l'air un peu négligé mais si votre ego peut se faire à l'idée, le ski de fond n'en souffrira pas lui non plus.

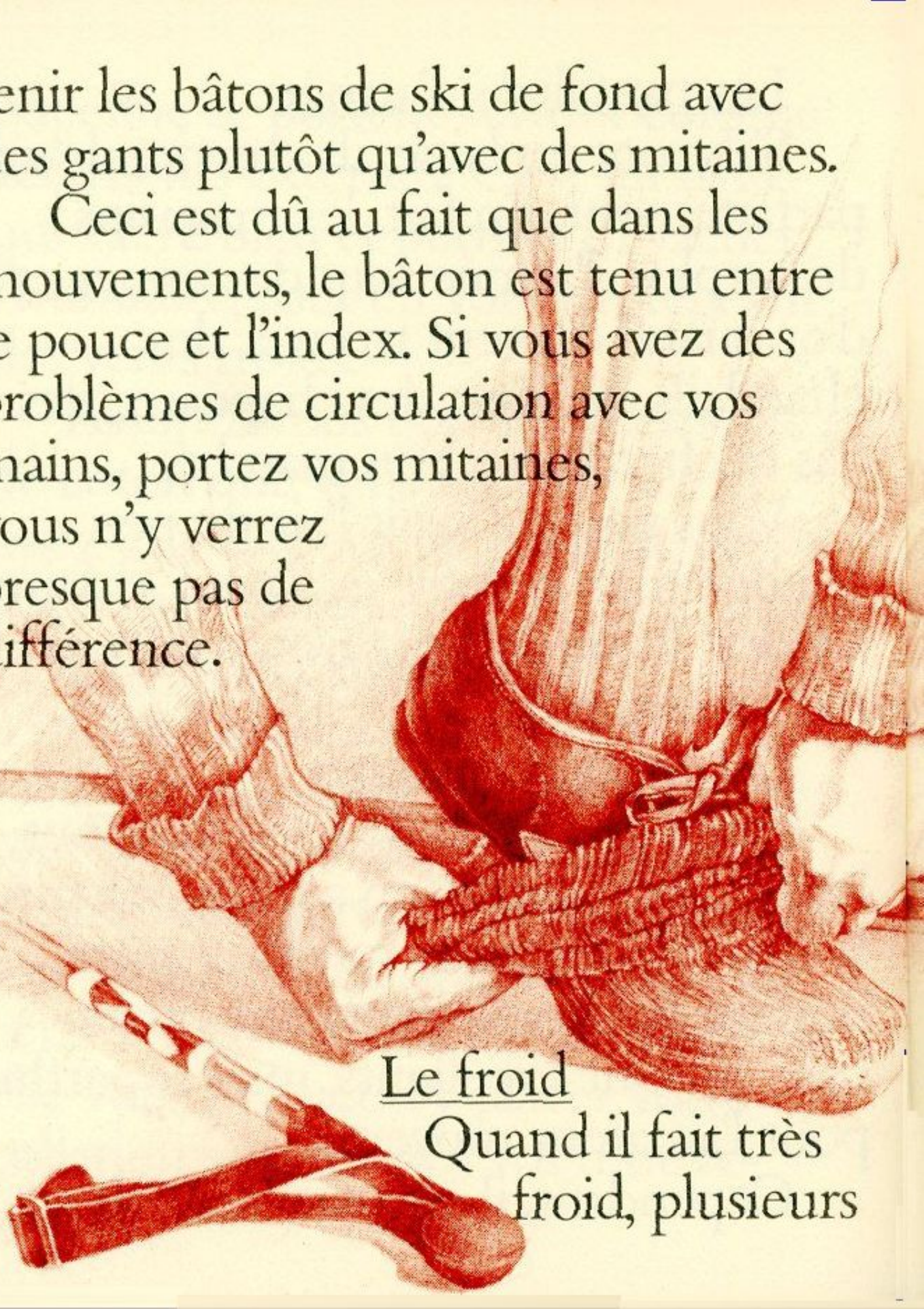
Les gants et mitaines

Parce que le ski de fond vous fait brûler des calories, on a introduit sur le marché des gants spéciaux comportant habituellement une ouverture. Ils sont excellents, mais superflus pour l'amateur moyen.

Cependant, il est plus facile de

tenir les bâtons de ski de fond avec des gants plutôt qu'avec des mitaines.

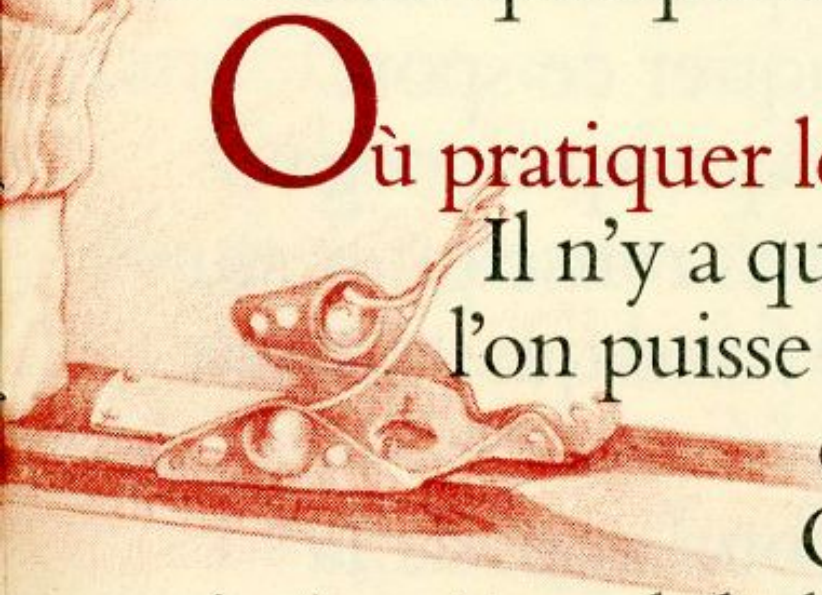
Ceci est dû au fait que dans les mouvements, le bâton est tenu entre le pouce et l'index. Si vous avez des problèmes de circulation avec vos mains, portez vos mitaines, vous n'y verrez presque pas de différence.



Le froid

Quand il fait très froid, plusieurs

adeptes du ski de fond, portent une paire de bas supplémentaire par-dessus leurs chaussures. Ceci n'est pas aussi bête qu'il peut sembler. En effet, ils bénéficient d'une paire de bas supplémentaires sans être à l'étroit dans leurs chaussures. Cependant, à les voir, on dirait qu'ils ont oublié quelque chose.



Où pratiquer le ski de fond?

Il n'y a qu'un endroit où l'on puisse pratiquer le ski de fond au Canada. Ce vaste territoire s'étend de la côte ouest de la Colombie Britannique jusqu'à la côte est de Terre-neuve; au sud, il va de la frontière américaine jusqu'au

pôle nord. En d'autres mots, vous pouvez faire du ski de fond partout où il y a de la neige, car contrairement au ski alpin, vous n'avez pas besoin d'un terrain spécialement aménagé. Les terrains de golf sont excellents, les sentiers d'exploitation forestière, les parcs publics, tous les terrains publics peuvent vous permettre de pratiquer ce sport.

Voici la liste de quelques organismes pouvant vous renseigner sur les pistes de ski de fond qui existent dans votre région.

Ministère du Tourisme, de la chasse et de la pêche,
Cité parlementaire, Québec G1A 1R4.

Ski-Québec, 881 est, boul. de Maisonneuve, Montréal H2L 1Y9.

Marathon canadien de ski,
75, rue Nicholas, Ottawa K1N 8V3.

Livres à consulter

Bédard, Jean-Guy, Santé et joie de vivre par le ski de randonnée, Lidec, Montréal, 1973.

Brady, Michael, Ski nordique, Manuel du ski de fond et du ski de randonnée, éd. Jour, Montréal, 1972.

Caldwell, John, Le ski de fond, éd. de L'homme, Montréal, 1974.

Gaudin, Claude, Le ski nordique, éd. Beauchemin, Montréal, 1960.

Lang, Serge, Le ski et les sports d'hiver, Encyclopédie universelle des sports.

Terraz, Claude, À la découverte du ski de fond, Arthaud, Paris.

En forme pour la vie

DESSINS PAR ALVEN RACICOT.

SunLife
DU CANADA

005-0061 (2-78)